

Nachtveiligheid voor Vrouwen

Een praktische training van één avond, speciaal voor vrouwen die zich 's avonds of 's nachts alleen op straat minder veilig voelen.



In de training leer je:

- Hoe je gevaarlijke situaties vroegtijdig herkent
- Hoe je met houding, stem en woorden grenzen stelt
- Hoe je spanning kunt de-escaleren
- Basis zelfverdedigingstechnieken om jezelf los te maken en te ontsnappen
- De focus ligt op zelfvertrouwen, veiligheid en realistische scenario's.

Wat houdt de training in?

Een praktische training speciaal voor vrouwen die zich 's avonds of 's nachts alleen op straat minder veilig voelen.

In de training leer je:

- Hoe je gevaarlijke situaties vroegtijdig herkent
- Hoe je met houding, stem en woorden grenzen stelt
- Hoe je spanning kunt de-escaleren
- Basis zelfverdedigingstechnieken om jezelf los te maken en te ontsnappen
- De focus ligt op zelfvertrouwen, veiligheid en realistische scenario's.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor:

- Vrouwen die regelmatig alleen over straat gaan (bijv. naar werk, uitgaan, OV, fietsen)
- Iedereen die zich sterker en veiliger wil voelen in de avond of nacht
- Groepen vriendinnen, collega's of studentes die samen willen trainen
- Geen sportieve achtergrond nodig – de training is laagdrempelig en praktisch.

Jouw Resultaat

- Meer zelfvertrouwen
- praktische vaardigheden en veiligheid om met realistische situaties om te gaan.

Na deze training:

- Herken je sneller signalen van onveilige situaties.
- Weet je hoe je grenzen stelt met stem en lichaamstaal.
- Kan je eenvoudige maar effectieve technieken toepassen om los te komen.
- Heb je geoefend met realistische scenario's.
- Voel je je zelfverzekerder en veiliger als je 's avonds of 's nachts alleen bent.

Investing:	17.50 euro p.p.
Aantal deelnemers:	maximaal 8 per avond
Plaats:	De Hemkerk Smidsstraat 8
Sneek	
Start van de training:	19.45 uur
Data:	13 oktober en 24 november
Aanmelden:	www.compascuum.com
	of 06-25169241